

Formování svalů

**Vytrvalost a trpělivost je klíčem
k úspěchu!**

**Formování svalů je důležité pro fyzické
zdraví celého těla a psychiku.**

- 1. Existuje bezpočet technik cvičení, ale důležité je taky počítat s vlastní váhou a udělat si nárok na vlastní odpočinek a spánek, pro regeneraci svalů.**
- 2. Posilování nám navodí „hormony štěstí“, které se nazývají: Dopamin, Oxytocin, Serotonin a Endorfin.**
- 3. K formaci svalů je hlavně důležité cvičení a strava (přijímat dostatek bílkovin a proteinů (jíst více energie než doposud)).**
- 4. Stavění svalů na různých místech – cviky:**
 - pohy a hýždě – zakopávání, výpady, dřepy**
 - záda – shyby, svíčka, cviky s činkami**
 - břicho – zvedání nohou ve vísu, sklapovačky, plank**
 - ruce – cviky s činkami (např. bicepsový zdvih/shyb), plank, stojka**
 - prsní svaly – kliky, cviky s činkami (např. rozpažky s hlavou nahoru)**

Naty Nguyen, Jocelyn
Melínová,
Simča Němcová, Aja
Neumannová a Marie
Balatková